

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №211"

Шубникова Е.М./



МЕНЮ

31 мая 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *сахар песок, *пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3.2% жирности)	150	4,43	3,00	19,96	125,20	0,42
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	31	2,46	0,31	15,07	73,04	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3.2% жирности)	150	2,28	2,45	11,74	78,74	0,42
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,94	3,73	0,00	46,08	0,04
Итого			351	12,18	15,30	46,84	375,56	0,88
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,73	61,05	12,99
Итого			130	0,52	0,52	12,73	61,05	12,99
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,00	4,22	4,90	61,98	4,33
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3.2% жирности)	70	14,06	14,21	10,64	226,56	0,56
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3.2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,51	4,26	17,07	117,11	8,30
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	31	0,24	0,03	0,76	4,27	3,05
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	38	2,51	0,33	16,08	77,36	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			559	20,32	23,05	59,13	525,98	16,24
Уплполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	110	10,83	28,45	13,34	159,51	18,14
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	24	1,96	0,24	12,02	58,27	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,75	0,01
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3.2% жирности)	50	3,60	4,14	29,56	169,67	0,02
Итого			334	16,45	32,83	55,05	388,20	18,17
Всего				49,47	71,70	173,75	1 350,79	48,28

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ «Детский сад №211»

Шубникова Е.М./



МЕНЮ
31 мая 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *пшено, *сахар песок, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,32	3,59	23,85	149,80	0,50
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,39	4,31	0,00	53,11	0,04
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	37	2,92	0,37	17,95	87,00	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,73	2,93	14,14	94,48	0,51
Итого			419	14,43	17,01	56,01	436,89	1,05
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,34	5,52	6,55	81,61	5,76
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	80	16,42	16,54	12,51	264,49	0,66
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,15	5,41	21,34	147,15	10,38
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	35	0,28	0,04	0,88	4,95	3,53
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	48	3,20	0,43	20,48	98,55	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,51	0,00
Итого			703	24,39	27,94	73,39	643,26	20,33
Уплполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	125	11,88	31,41	14,81	177,13	19,96
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	31	2,45	0,31	15,02	72,79	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,67	4,23	29,71	171,34	0,02
Итого			386	18,07	35,95	59,69	422,12	20,00
Всего				57,41	81,42	201,83	1 563,38	54,38

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.